Société canadienne du cancer
Canadian Cancer Society

Thérapies complémentaires

Guide pratique

1 888 939-3333 | cancer.ca

La Société canadienne du cancer tient à remercier le Centre de cancérologie intégrative d'Ottawa pour sa participation et ses conseils.

Nous sommes également reconnaissants envers ces praticiens en thérapies complémentaires, qui nous ont parlé de leur expérience auprès de patients atteints de cancer :

Lynda Balneaves, Ph.D., R.N. – Professeure agrégée à l'École de sciences infirmières de l'Université de la Colombie-Britannique

Bruce Cawdron, Ac. – Centre de cancérologie intégrative d'Ottawa, Wakefield Acupuncture

Anne Pitman, M.Sc., accréditée par l'EYRT Yoga Alliance – Centre de cancérologie intégrative d'Ottawa

Finalement, nous remercions tous ceux et celles qui ont accepté de partager leur histoire personnelle. Afin de protéger leur vie privée et avec leur permission, nous avons changé le nom de ces personnes, à moins d'indication contraire de leur part.

Photos : © Getty Images
Matériel autorisé à des fins d'illustration seulement; les personnes apparaissant sur les photos sont des modèles.

Table des matières

3 Introduction

5 En quoi consistent les thérapies complémentaires?
5 Traitements traditionnels contre le cancer
6 Thérapies complémentaires
7 Thérapies parallèles

9 Pourquoi avoir recours à des thérapies complémentaires?

11 Avant d'opter pour des thérapies complémentaires
12 Où trouver de l'information
15 Comment évaluer l'information
16 Tenez votre équipe soignante au courant
17 Conseils pour parler à votre médecin

19 Prendre la bonne décision pour vous
19 Questions à se poser
22 Choisir un praticien en thérapies complémentaires
25 Réglementation des produits de santé naturels au Canada

30 Thérapies complémentaires pour les personnes atteintes de cancer
31 Acupuncture
32 Aromathérapie
34 Art-thérapie
35 Biofeedback (rétroaction biologique)
36 Hypnose
37 Imagerie mentale dirigée
38 Massothérapie
39 Méditation
40 Musicothérapie
41 Naturopathie
42 Tai-chi
43 Thérapies énergétiques
44 Yoga

46 En résumé

47 Ressources
47 Société canadienne du cancer
49 Sites Web suggérés

Introduction

Si vous avez un cancer, votre équipe soignante a probablement planifié pour vous des traitements faisant appel à la chirurgie, la radiothérapie ou la chimiothérapie. Ce sont tous là des moyens traditionnels de traiter le cancer.

Ces traitements traditionnels n'excluent pas le recours à d'autres types de thérapies, qualifiées de complémentaires. La massothérapie, l'acupuncture, la méditation, le yoga et l'hypnose sont autant d'exemples de thérapies complémentaires pour les personnes atteintes de cancer. Des données scientifiques confirment que ces techniques aident certains patients à se sentir mieux physiquement et mentalement.

La décision de suivre une thérapie complémentaire n'appartient qu'à vous. Assurez-vous toutefois de faire un choix éclairé, qui ne mettra pas votre santé en péril. Pour cela, il est important de :

- comprendre la différence entre les traitements traditionnels, les thérapies complémentaires et les thérapies parallèles;
- recueillir un maximum de renseignements à propos de la thérapie envisagée, entre autres sur les avantages qu'elle peut apporter mais aussi sur ses risques potentiels;
- vérifier avec votre équipe soignante si cette thérapie est compatible avec le traitement traditionnel qui vous a été prescrit;
- savoir ce que vous attendez de la thérapie complémentaire et avoir des raisons d'espérer qu'elle vous aidera à atteindre les objectifs généraux de votre plan de traitement.

> « Je dis toujours aux patients de mettre leur qualité de vie dans la balance lorsqu'ils envisagent de suivre une thérapie complémentaire. Or, la qualité de vie ne concerne pas que la forme physique, mais aussi l'état émotionnel, la santé financière et les relations avec les proches. ~ Lynda Balneaves (chercheuse et spécialiste en thérapies complémentaires)

© Société canadienne du cancer, 2014

Vous trouverez dans cette brochure des témoignages de gens qui ont opté pour des thérapies complémentaires et de praticiens qui offrent ces traitements. La première partie de la brochure vous aidera à comprendre ce qu'est une thérapie complémentaire, à trouver de l'information crédible et à prendre une décision. Dans la deuxième partie, vous verrez en quoi consistent certaines des thérapies complémentaires les plus fréquemment utilisées par les personnes atteintes de cancer. Ces renseignements, de même que les propos des personnes qui ont accepté de partager leurs expériences, pourront servir d'amorce de discussion avec votre équipe soignante et vos proches.

En quoi consistent les thérapies complémentaires?

On a recours aux thérapies complémentaires pour bon nombre de problèmes de santé et de maladies; elles peuvent aussi aider les gens à demeurer en forme et à se sentir mieux. Cette brochure porte spécifiquement sur l'usage des thérapies complémentaires dans les cas de cancer.

Pour bien saisir le rôle des thérapies complémentaires, il faut d'abord comprendre la grande diversité de soins contre le cancer qui sont offerts aussi bien à l'hôpital que dans la communauté en général.

Traitements traditionnels contre le cancer

Les traitements traditionnels – comme la chirurgie, la chimiothérapie et la radiothérapie – ont pour but d'empêcher les cellules cancéreuses de se développer et de se multiplier. Ce sont des professionnels de la santé (médecins, infirmières, radiothérapeutes, pharmaciens) qui administrent ces traitements.

D'après la recherche scientifique, les traitements traditionnels constituent les meilleurs moyens d'éviter la propagation du cancer. Chacune des options thérapeutiques offertes pour traiter le cancer a d'abord été approuvée par Santé Canada à la suite d'études scientifiques qui ont vérifié la sécurité et l'efficacité du traitement auprès d'un nombre important de personnes.

© Société canadienne du cancer, 2014

Thérapies complémentaires

Les thérapies complémentaires ne traitent pas le cancer en lui-même, mais elles peuvent vous aider à être mieux armé physiquement et émotionnellement pour faire face à la maladie ou aux effets secondaires du traitement. Elles peuvent aussi contribuer à améliorer votre état de santé général et votre sentiment de bien-être. L'utilisation de l'acupuncture pour soulager les nausées provoquées par la chimiothérapie est un exemple de thérapie complémentaire. Il en va de même pour le yoga, qui peut favoriser la détente et améliorer la qualité du sommeil pendant la durée du traitement.

> « C'est un outil de plus dans votre arsenal pour combattre le cancer. Mais les thérapies complémentaires, la naturopathie, etc., tout ça doit accompagner le traitement traditionnel contre la maladie, et non le remplacer. ~ Danielle (aidante)

Une thérapie complémentaire est utilisée en même temps que les traitements traditionnels contre le cancer. « Certains patients viennent me voir dans l'espoir que je guérisse leur cancer, confie Bruce Cawdron, qui pratique l'acupuncture auprès de personnes atteintes de cancer. Je leur dis toujours : "Vous savez, vous faites de la chimiothérapie et de la radiothérapie pour guérir votre cancer. Mon rôle à moi est de vous soulager des effets secondaires de ces traitements." »

Qu'en est-il des soins intégrés contre le cancer?

Vous avez peut-être déjà entendu parler de la médecine intégrative, ou soins de santé intégrés, contre le cancer. Il s'agit d'une approche thérapeutique qui associe des traitements traditionnels et des thérapies complémentaires tout au long de l'expérience de cancer. Dans les centres de soins intégrés, les deux types de traitements sont prodigués par une équipe de professionnels de la santé compétents dans chacun des domaines. Cette approche s'appuie sur le principe que tant et aussi longtemps qu'on surveille les effets des traitements administrés en même temps, ceux-ci pourront agir en combinaison et être bénéfiques pour les personnes atteintes de cancer.

Au Canada, seule une minorité de centres d'oncologie offre des soins intégrés en tant que tels. Toutefois, l'accès à des thérapies complémentaires dans les centres de soins est de plus en plus répandu. À titre d'exemple, le centre que Karen a fréquenté pour traiter son cancer du sein offrait également des séances de toucher thérapeutique aux patients en chimiothérapie. Karen y est allée avant chacun de ses traitements de chimiothérapie.

Si votre centre d'oncologie ne propose pas de thérapies complémentaires, rien ne vous empêche d'élaborer votre propre programme intégré en vous adressant à un professionnel compétent qui pourra vous accompagner le temps que durera le traitement traditionnel et même après.

Thérapies parallèles

Souvent, les gens utilisent sans distinction les mots complémentaires et parallèles, alors que ceux-ci désignent en fait deux réalités bien différentes. Les thérapies complémentaires sont utilisées *en même temps* que les traitements traditionnels, tandis que les thérapies parallèles sont utilisées *au lieu* des traitements traditionnels.

Par exemple, si vous ressentez de l'anxiété avant chaque séance de chimiothérapie et constatez que le toucher thérapeutique vous aide à vous sentir plus calme, cette approche constitue une thérapie complémentaire. Par contre, si vous décidiez de ne pas suivre de chimiothérapie et d'essayer de traiter votre cancer uniquement par le toucher thérapeutique, il s'agirait alors d'une thérapie parallèle.

© Société canadienne du cancer, 2014

Rien ne permet de conclure que les thérapies parallèles peuvent traiter le cancer efficacement et sans danger. Le fait d'utiliser seulement des thérapies parallèles comme traitement du cancer peut entraîner des conséquences néfastes pour la santé, notamment la propagation ou l'aggravation du cancer.

La décision d'accepter ou non de suivre un traitement traditionnel vous appartient. Si vous décidez de reporter ou de refuser un traitement traditionnel afin d'essayer une thérapie parallèle, restez quand même en contact avec votre oncologue. Celui-ci n'approuvera peut-être pas votre choix, mais il est important que votre état de santé continue de faire l'objet d'une surveillance. Rien ne vous empêchera de revenir plus tard à un traitement traditionnel.

Vous avez le droit de choisir

En tant que patient, vous êtes entièrement libre de suivre ou non le traitement que votre médecin vous recommande. Vous pouvez accepter ou refuser l'une ou l'autre, ou même toutes les options thérapeutiques – traditionnelles, complémentaires ou parallèles – qui s'offrent à vous.

La Société canadienne du cancer est d'avis que les personnes atteintes de cancer doivent avoir en main les meilleurs renseignements disponibles pour faire leur choix, et notamment connaître les effets bénéfiques possibles d'un traitement de même que les effets indésirables qu'il peut engendrer. Les traitements fondés sur des preuves scientifiques solides sont ceux qui présentent les meilleures chances de succès.

Pourquoi avoir recours à des thérapies complémentaires?

« Quand j'ai su que mon cancer était très virulent et que le traitement s'annonçait exceptionnellement long et brutal, je me suis demandé comment je pourrais faire face à tout ça. Je me suis intéressée à tout ce qui pourrait éventuellement m'aider durant cette période, en plus des traitements traditionnels. J'ai donc pris rendez-vous avec une naturopathe qui m'avait été recommandée et qui avait une bonne formation ainsi que beaucoup d'expérience auprès de patients atteints de cancer. Nous avons discuté et elle m'a suggéré un programme thérapeutique; il me semblait tout à fait logique de recevoir en parallèle des traitements traditionnels et des soins complémentaires. ~ Tamara

Différentes raisons peuvent motiver l'utilisation de thérapies complémentaires. Plusieurs patients considèrent que ces thérapies contribuent à leur équilibre général en faisant contrepoids aux traitements traditionnels contre le cancer. En effet, les thérapies complémentaires sont davantage centrées sur la santé et la guérison que sur la maladie. Elles visent à améliorer le bien-être global et renforcent le lien entre l'esprit et le corps au cours du processus de guérison.

Vous pourriez envisager de suivre des thérapies complémentaires entre autres pour :

- soulager les symptômes du cancer et les effets secondaires du traitement comme la fatigue, la perte d'appétit et de poids, les troubles du sommeil, les nausées et la douleur;
- mieux faire face au stress;
- rétablir un certain équilibre dans votre vie;
- explorer toutes les options possibles;
- renforcer votre système immunitaire et votre capacité de guérison;

© Société canadienne du cancer, 2014

- vous sentir davantage maître de votre santé;
- prendre une part plus active à vos soins;
- reprendre espoir.

Les bienfaits d'un mode de vie sain

En ce qui concerne les thérapies complémentaires, gardez à l'esprit que vous pouvez faire une foule de choses pour vous sentir mieux et améliorer votre état de santé. La recherche démontre de plus en plus que les bonnes habitudes de vie peuvent favoriser la guérison et accroître la qualité de vie – et même aider à prévenir la récidive de certains types de cancer. Être actif, s'alimenter sainement, cesser de fumer, maintenir un poids santé, se protéger du soleil et des rayons UV de même que limiter sa consommation d'alcool sont autant de gestes qui font partie d'un mode de vie sain.

Avant d'opter pour des thérapies complémentaires

« C'est une question d'équilibre : sans renier nos espoirs et nos croyances, on doit aussi tenir compte de nos ressources.
~ Lynda Balneaves (chercheuse et spécialiste en thérapies complémentaires)

On n'entreprend pas une thérapie complémentaire sur un coup de tête. Il faut d'abord examiner la question sous différents angles et, si on décide de s'engager dans cette voie, s'assurer de faire les bons choix. Afin de prendre une décision judicieuse et éclairée :

- Recueillez un maximum de renseignements sur la thérapie qui vous intéresse.
- Informez-vous de ses possibles effets secondaires sur votre traitement traditionnel.
- Établissez vos objectifs. Qu'espérez-vous de cette thérapie? Vos attentes sont-elles réalistes?
- Évaluez la thérapie que vous envisagez de suivre. Peut-elle vous aider à atteindre vos objectifs? Êtes-vous à l'aise avec le déroulement de cette thérapie? Qu'implique-t-elle pour vous et votre famille sur le plan financier? Combien de temps devrez-vous consacrer à cette thérapie?
- Parlez-en à votre médecin, à un praticien compétent en matière de thérapies complémentaires ou à un autre membre de votre équipe soignante.
- Discutez-en aussi avec les membres de votre famille. Vous encouragent-ils dans vos choix?

© Société canadienne du cancer, 2014

Où trouver de l'information

Avant d'entreprendre une thérapie complémentaire, quelle qu'elle soit, faites quelques recherches. Les sites Web d'organismes scientifiques, votre centre hospitalier ou clinique d'oncologie de même que les centres intégrés de cancérologie sont de bonnes sources d'information. Vous devriez aussi pouvoir obtenir des renseignements auprès d'un praticien accrédité de la thérapie en question. Un massothérapeute, un acupuncteur ou un naturopathe, par exemple, devrait normalement être en mesure de vous renseigner sur la thérapie qu'il pratique et de vous expliquer comment celle-ci peut s'inscrire dans votre traitement global contre le cancer.

Une fois que vous aurez fait vos recherches, vous pourrez discuter avec votre médecin et les autres membres de votre équipe soignante de la suite à donner à votre démarche.

Internet

On peut trouver sur Internet une grande quantité d'information sur les traitements contre le cancer, mais il ne s'agit pas d'une source infaillible. Il n'y a aucune réglementation quant aux contenus affichés sur le Web, et de nombreux sites n'existent que pour vous vendre quelque chose. Dans ce contexte, il n'est pas évident de savoir si l'information présentée est exacte, complète ou adaptée à votre situation.

Pour maximiser vos résultats, recherchez :

- Des sites Web administrés par le gouvernement, des hôpitaux et des centres de soins de santé, des établissements universitaires et des centres de recherche, ou d'autres organismes à but non lucratif dignes de confiance. Recherchez le logo du code HON (Health On the Net), confirmant que le site est approuvé par la Fondation La Santé sur Internet.
- De l'information à jour. Vérifiez la date à laquelle les données ont été affichées ou mises à jour ainsi que les dates des rapports ou études scientifiques qui sont cités.
- De l'information facile à lire et expliquée clairement. Le site devrait vous donner la possibilité de poser des questions et vous proposer des liens vers d'autres sites susceptibles de vous être utiles.
- Des sites Web dont la vocation est de renseigner, plutôt que des sites principalement consacrés à la vente de produits. Si une organisation prétend avoir mené des études sur une thérapie, vérifiez s'il y a des références de publication dans des revues scientifiques.

Allégations de guérison du cancer

Méfiez-vous des sites qui affichent de nombreux récits ou témoignages de patients « guéris » du cancer ou qui affirment détenir un moyen de guérir le cancer, en particulier si le remède en question est à vendre. Aucun site sérieux ne fera de telles allégations.

Centres de documentation et bibliothèques

> « Nous faisons le maximum pour que nos clients disposent de toute l'information nécessaire pour prendre leurs décisions. Ils rencontrent une coordonnatrice des soins qui leur explique comment fonctionne la clinique et comment nous pouvons nous intégrer à leur équipe médicale. Nous sommes toujours prêts à leur fournir des résumés d'études approfondies, appelés monographies, sur les thérapies que nous offrons.
>
> ~ Anne Pitman (coordonnatrice des soins intégrés et thérapeute en yoga)

De nombreux hôpitaux et cliniques d'oncologie disposent de centres de documentation où vous pourrez effectuer des recherches. S'il n'y en a pas à l'endroit où vous êtes traité, allez faire un tour à votre bibliothèque publique. Les bibliothèques

© Société canadienne du cancer, 2014

ne contiennent pas que des livres, des magazines et des journaux – plusieurs peuvent également prêter des audiolivres, des vidéos et des DVD sur les traitements traditionnels et les thérapies complémentaires. Au besoin, demandez conseil aux bibliothécaires.

Les bibliothèques publiques sont habituellement équipées d'ordinateurs que vous pouvez utiliser pour faire vos recherches.

De l'aide pour vos recherches

Les spécialistes en information de la Société canadienne du cancer sont là pour vous aider à trouver les renseignements dont vous avez besoin. Nos services sont gratuits et confidentiels. Pour nous joindre :

- Appelez-nous sans frais du lundi au vendredi au 1 888 939-3333 (ATS : 1 866 786-3934).
- Envoyez-nous un courriel à info@sic.cancer.ca
- Visitez notre site Web, cancer.ca

Comment évaluer l'information

Vous n'êtes peut-être pas familier avec le processus d'évaluation de l'information scientifique. En matière de thérapies complémentaires, nous en apprenons chaque jour un peu plus, mais il faudra recueillir encore beaucoup de données dans le cadre d'études rigoureuses pour connaître leur efficacité exacte. D'ici là, lorsque vous trouvez des renseignements, attardez-vous à la nature et à la source de cette information. Assurez-vous que :

- L'information provient d'une source sûre et fiable. Si c'est l'inventeur ou le praticien de la thérapie qui en est l'auteur, il se peut que l'information soit biaisée.
- Les études scientifiques auxquelles on fait allusion ont été publiées dans des revues sérieuses (par exemple, celles qui figurent dans la base de données en ligne PubMed, qui est publique). Les références scientifiques devraient être indiquées et faciles à trouver. Prenez garde aux affirmations qui donnent l'impression de provenir de recherches scientifiques parce qu'elles utilisent des citations d'« experts », des statistiques et un vocabulaire savant, sans toutefois mentionner d'articles scientifiques publiés.
- L'information n'est pas fondée uniquement sur des anecdotes ou des témoignages personnels.
- Les risques et les effets secondaires possibles de la thérapie sont décrits.
- L'étude se rapporte au type de cancer que vous avez.
- L'étude a été réalisée chez des humains et pas seulement chez des animaux. Par ailleurs, les essais cliniques de traitements menés auprès de groupes importants de personnes et pendant une longue période de temps sont en général plus fiables que les études portant seulement sur un petit nombre de gens pendant une courte période.

Vérifiez bien ce que la thérapie prétend faire. Examinez de près toute affirmation promettant un soulagement des effets secondaires ou des symptômes. Méfiez-vous des allégations de guérison du cancer par une thérapie complémentaire ou parallèle.

© Société canadienne du cancer, 2014

Tenez votre équipe soignante au courant

« Quand j'ai dit à mon médecin que je suivais des traitements en naturopathie, il n'a été ni condescendant ni indifférent. Il m'a simplement dit que c'était correct. Il est assez ouvert pour savoir que personne ne veut avoir le cancer et qu'on fait ce qu'on croit nécessaire pour combattre la maladie. ~ Bryan

Faites preuve de transparence avec les membres de votre équipe soignante. Votre médecin doit être au courant de toute thérapie complémentaire que vous suivez ou envisagez de suivre. De la même manière, votre acupuncteur, votre massothérapeute ou tout autre praticien qui vous prodigue une thérapie complémentaire doit savoir que vous êtes traité pour un cancer.

De nombreux patients n'osent pas parler de thérapies complémentaires avec leur médecin, de crainte que celui-ci ne soit pas d'accord. D'autres ne voient pas la nécessité de lui en parler, en se disant qu'il s'agit de quelque chose de naturel et non toxique. Votre médecin pourra vous confirmer que la thérapie complémentaire envisagée ne présente aucun danger et ne nuira pas à votre traitement traditionnel.

Il se peut que votre médecin mette en doute la thérapie en question ou qu'il ne soit pas particulièrement disposé à en parler avec vous. Bon nombre de médecins formés en médecine traditionnelle n'ont reçu que très peu de formation ou d'information sur la médecine douce, et peuvent par conséquent se sentir mal à l'aise de vous conseiller dans ce domaine. Si votre médecin vous conseille de ne pas opter pour une thérapie complémentaire, n'hésitez pas à lui demander pourquoi. Vous pouvez également vous adresser à un praticien spécialisé en thérapies complémentaires afin d'en savoir plus.

« J'ai demandé conseil à mon médecin à propos de l'acupuncture et de la naturopathie. Il s'est alors montré très méprisant, en me disant que c'était une industrie où il n'y avait que des charlatans avides de profiter du désespoir des gens. J'ai trouvé son attitude très dérangeante. Finalement, je suis allée voir un autre oncologue qui était disposé à discuter de tout ça avec moi. ~ Tamara

C'est à vous que revient la décision finale de suivre – ou non – une thérapie complémentaire. En faisant le tour de la question avec les membres de votre équipe soignante ainsi qu'avec vos proches, vous devriez pouvoir faire votre choix en toute connaissance de cause.

Conseils pour parler à votre médecin

« J'avais une liste des vitamines et des suppléments prescrits par mon naturopathe, ainsi que de la documentation sur la recherche. J'ai apporté ça à mon rendez-vous suivant chez l'oncologue. Il a jeté un coup d'œil et m'a dit : « Ça va. Je ne vois aucun problème à ce que vous preniez ces produits. » ~ Tamara

Il se peut que votre médecin vous suggère des thérapies complémentaires en réponse à vos préoccupations. Mais plusieurs ne le feront pas d'emblée. Voici quelques conseils pour vous aider à aborder le sujet des thérapies complémentaires avec votre médecin :

- Dites-lui que vous vous intéressez à une thérapie complémentaire et demandez-lui de vous consacrer un peu de son temps pour en discuter.
- Évitez d'apporter une pile de papiers lors de votre rendez-vous. Limitez-vous plutôt aux thérapies qui vous intéressent le plus et apportez une page ou deux de renseignements sur chacune.

© Société canadienne du cancer, 2014

- Expliquez à votre médecin pourquoi vous aimeriez suivre une thérapie en particulier, en lui faisant part par exemple des objectifs que vous visez ou des effets bénéfiques que vous espérez obtenir.
- Préparez la liste de vos questions. Par exemple :
  - > À quel moment pourrais-je suivre sans danger cette thérapie en même temps que mon traitement traditionnel?
  - > Pouvez-vous me dire si les doses que je prends sont sûres ou me diriger vers un membre de l'équipe soignante qui pourra me renseigner?
  - > Connaissez-vous les risques et les bienfaits associés à cette thérapie? Pourriez-vous m'aider à les vérifier?
  - > Êtes-vous disposé à inclure cette thérapie dans mon plan de traitement, tout en continuant de surveiller mes progrès?
  - > Pourriez-vous me recommander un professionnel compétent qui pratique cette thérapie?
  - > Connaissez-vous d'autres thérapies complémentaires qui pourraient être bénéfiques pour le type de cancer que j'ai, faciliter le traitement qui m'a été prescrit ou m'aider à atteindre mes objectifs?

Prendre la bonne décision pour vous

« Si vous avez confiance en une thérapie complémentaire en particulier, que vous consultez un thérapeute compétent et sensible à votre état de santé, et que votre budget de même que votre horaire vous le permettent, je ne vous déconseillerai sûrement pas d'aller de l'avant. Votre démarche pourrait s'avérer fructueuse, ne serait-ce qu'en vous apportant de l'espoir et un plus grand sentiment de maîtrise de votre vie, ce qui est selon moi d'une valeur inestimable.

~ Lynda Balneaves (chercheuse et spécialiste en thérapies complémentaires)

Une fois que vous avez recueilli un maximum d'information, il reste encore plusieurs aspects à considérer avant de prendre la décision qui vous convient le mieux – par exemple le niveau de sécurité de la thérapie, son coût, sa durée et comment elle pourra s'associer aux soins traditionnels que vous recevez pour traiter votre cancer.

Questions à se poser

La thérapie est-elle sécuritaire?

Avez-vous suffisamment d'information sur la sécurité (l'« innocuité ») de la thérapie? Comme plusieurs des thérapies complémentaires pour le cancer ne sont pas très documentées, vous devrez peut-être déterminer la quantité de données probantes qui vous est nécessaire pour vous sentir à l'aise. Si vous n'avez pas l'impression de bien saisir le niveau de sécurité de la thérapie, prenez le temps de vous informer davantage ou de communiquer avec le praticien afin d'obtenir des précisions.

Devrais-je éviter cette thérapie pour des raisons de santé personnelles?

Certaines thérapies complémentaires peuvent avoir des effets indésirables chez les personnes ayant des problèmes de santé particuliers. À titre d'exemple, les massages des tissus profonds ne

© Société canadienne du cancer, 2014

sont pas indiqués chez les personnes souffrant de lymphœdème ou de troubles de saignement. Certains suppléments peuvent également nuire à l'absorption des médicaments. Vérifiez bien que la thérapie complémentaire qui vous intéresse est sûre et efficace, et qu'elle est compatible avec votre traitement médical et votre état de santé général.

Est-ce que la thérapie facilitera l'atteinte de mes objectifs?

Déterminez vos attentes par rapport aux traitements – traditionnels et complémentaires. Cherchez-vous à soulager votre douleur ou à atténuer vos nausées? Souhaitez-vous gérer votre stress ou apprendre à vous détendre? Plus vos objectifs seront clairs, plus il sera facile de choisir une thérapie qui vous aidera à les atteindre. Et n'oubliez pas que vos objectifs peuvent changer avec le temps.

Quels seront les coûts et la durée de la thérapie?

Les régimes provinciaux d'assurance maladie et autres programmes publics de soins médicaux ne couvrent habituellement pas les thérapies complémentaires. Certaines, par contre, sont remboursées par les régimes privés. « Ça peut finir par coûter cher », considère Bryan à propos des suppléments qu'il prend et des consultations auprès de son naturopathe.

La recherche d'une thérapie complémentaire appropriée peut exiger passablement de temps, sans compter les séances de traitement elles-mêmes. Demandez-vous combien de temps et d'argent vous pouvez vous permettre d'y consacrer.

Jusqu'à quel point ai-je envie de m'impliquer?

Suivre une thérapie complémentaire peut demander beaucoup de temps et d'énergie. Vous devrez peut-être également modifier vos habitudes de vie. Êtes-vous prêt à faire les changements nécessaires et jusqu'à quel point souhaitez-vous participer à la gestion de votre thérapie complémentaire?

Mes différentes thérapies sont-elles compatibles?

Bon nombre de gens ont recours à plus d'un type de thérapie complémentaire. Si c'est votre cas, voyez s'il est possible de concilier ces différentes approches. Vos choix risquent-ils d'entraîner des effets secondaires? Demandez aux membres de votre équipe soignante ou aux thérapeutes concernés si des effets indésirables sont à prévoir ou s'il est préférable de ne pas associer les thérapies.

Comment savoir si la thérapie m'aide vraiment?

Pour évaluer l'utilité de votre thérapie, repensez à vos objectifs de départ et à ce qui compte pour vous. Si par exemple vous avez fait appel à l'hypnose pour atténuer votre douleur ou votre anxiété, vous êtes-vous senti moins souffrant ou plus calme après les séances?

Votre perception personnelle du traitement compte pour beaucoup; c'est parfois même le seul indicateur de son efficacité. Prenons le cas de Bryan, atteint d'un cancer de l'appendice. Il a décidé de consulter un naturopathe afin de stimuler son système immunitaire, de maintenir ou même d'améliorer sa qualité de vie, et d'atténuer les éventuels effets secondaires de son traitement. Selon lui, les thérapies complémentaires l'ont aidé jusqu'à maintenant à atteindre ces objectifs. Les suppléments qu'il prend soulagent certains symptômes comme la constipation et les ulcères buccaux. Et même si sa maladie est à un stade avancé, Bryan se dit en forme : « Je me sens vraiment bien. J'ai de l'énergie. Je fais pas mal tout ce que je veux. Je n'ai pas l'impression d'avoir le cancer. »

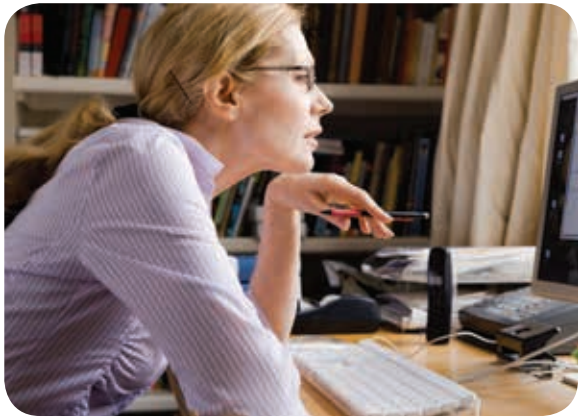
Soyez à l'affût de tout effet secondaire physique résultant de thérapies complémentaires. N'oubliez pas que les risques et les avantages peuvent aussi être d'ordre financier, social, affectif ou spirituel. Demandez-vous aussi combien de temps vous êtes prêt à consacrer à l'essai d'une thérapie avant d'en percevoir les effets concrets.

© Société canadienne du cancer, 2014

Choisir un praticien en thérapies complémentaires

La plupart des thérapies complémentaires sont prodiguées par un thérapeute, ou praticien. (Certaines thérapies complémentaires, comme la méditation, peuvent être autoadministrées.) Il est important de trouver des thérapeutes compétents, avec lesquels vous vous sentez à l'aise et en confiance. Pour ce faire :

- Demandez conseil à votre médecin ou à un autre membre de votre équipe soignante.
- Vérifiez les ressources offertes à votre centre de traitement.
- Communiquez avec les associations professionnelles.
- Informez-vous dans votre entourage. Un grand nombre de personnes qui sont actuellement atteintes d'un cancer ou l'ont été dans le passé ont fait l'expérience de thérapies complémentaires et ne demandent pas mieux que de vous en parler. Discutez-en avec les gens que vous côtoyez au centre de traitement ou dans les groupes de soutien. Demandez-leur qui ils consultent, ce qu'ils pensent de leur thérapeute, comment celui-ci s'est occupé d'eux, etc.



Qualifications et formation des praticiens en thérapies complémentaires – qu'est-ce qui compte?

De nombreux facteurs sont à considérer dans le choix d'un thérapeute. Chaque thérapie nécessite une formation particulière et les thérapeutes n'ont pas tous les mêmes antécédents. Il importe avant tout de vérifier les qualifications et la formation du thérapeute et de s'assurer qu'il possède l'accréditation ou le permis d'exercice requis dans votre province ou territoire. L'expérience acquise auprès de personnes atteintes de cancer est aussi à considérer, car certaines thérapies peuvent comporter des risques si elles sont administrées au mauvais moment ou de la mauvaise manière.

La plupart des thérapeutes – mais pas tous – ont suivi une formation en règle ou ont pris part à des programmes d'apprentissage. Certains, par exemple, ont suivi des cours ou ont fréquenté des collèges, publics ou privés, pendant plusieurs années afin d'étudier l'acupuncture, la naturopathie, la massothérapie, l'hypnothérapie ou d'autres thérapies complémentaires. Souvent, les thérapeutes ont mis en pratique les connaissances acquises à l'école en travaillant avec une personne plus expérimentée dans le cadre de stages. N'hésitez pas à poser des questions à votre thérapeute sur sa scolarité et sa formation.

Certaines thérapies complémentaires sont régies au niveau provincial ou territorial par des organismes réglementaires, qui fixent des normes afin de préserver votre droit à recevoir des soins de santé de manière sécuritaire, professionnelle et éthique. Plusieurs praticiens en thérapies complémentaires, que leur profession soit réglementée ou non, sont membres d'associations locales, provinciales, territoriales ou nationales, qui établissent elles aussi des normes de pratique à l'intention de leurs membres. Pour obtenir ou maintenir leur adhésion, certains thérapeutes doivent passer des examens ou maintenir à jour leurs connaissances théoriques ou pratiques. Demandez à votre thérapeute s'il fait partie d'une association et vérifiez ensuite s'il est un membre en règle.

Dans cette brochure, lorsqu'il est question de praticien qualifié d'une thérapie complémentaire, nous faisons référence à une personne qui a suivi une formation en la matière. Si la pratique de la thérapie est régie par un organisme d'accréditation ou par une association professionnelle, le terme de praticien ou de thérapeute désigne alors la personne qui est membre de ce groupe et qui se conforme à ses règles.

© Société canadienne du cancer, 2014

Conseils pour le choix d'un thérapeute

Assurez-vous que le thérapeute que vous choisirez sait que vous avez un cancer. Et n'ayez pas peur de lui poser des questions.

> « Pour moi, il était très important que mes thérapeutes aient déjà travaillé auprès de personnes atteintes de cancer. C'étaient des professionnels compétents dans leur domaine, mais en plus ils connaissaient les stades et les phases de la maladie, les traitements administrés et les angoisses qu'on peut avoir. Ils étaient en mesure de bien saisir l'état physique et émotionnel de la personne qui se trouvait devant eux. ~ Karen

À retenir

- Demandez au thérapeute de vous parler de sa formation et de ses qualifications. Depuis quand pratique-t-il? A-t-il de l'expérience ou une formation pour intervenir auprès de personnes atteintes de cancer? Quels types de cancer? Combien de personnes a-t-il traitées jusqu'à maintenant?
- Vérifiez si la clinique, l'établissement ou le praticien qui offre la thérapie est associé à un centre de traitement reconnu, un organisme de lutte contre le cancer, un hôpital ou une université.
- Demandez au thérapeute s'il accepte de travailler en collaboration avec votre équipe de traitement médical, en partageant ses dossiers, en communiquant de l'information sur la thérapie ou d'une quelque autre façon.
- Assurez-vous de bien comprendre les explications du thérapeute. Il doit vous dire clairement en quoi consiste chaque thérapie ainsi que ses risques et avantages particuliers.
- Demandez au thérapeute ce qu'il pense de la médecine traditionnelle. Il est important que vous puissiez parler ouvertement et franchement avec toutes les personnes qui participent à vos soins.
- Demandez ou prenez en note une description détaillée de la thérapie et parlez-en avec votre médecin.
- Demandez de la documentation que vous pourrez lire à la maison afin de prendre une décision à tête reposée, sans pression.

À surveiller

- Méfiez-vous des thérapeutes ou des méthodes affirmant pouvoir guérir le cancer ou traiter le vôtre entièrement et sans risque. Pensez-y à deux fois avant de suivre le conseil d'un thérapeute qui vous recommande d'interrompre un traitement traditionnel.
- Les vendeurs dans les magasins d'aliments naturels ne sont pas nécessairement des praticiens qualifiés en matière de thérapies complémentaires. Si un vendeur vous suggère une thérapie quelconque, il vaut mieux consulter votre équipe soignante pour en connaître les risques et avantages.

Fiez-vous à votre intuition. Si vous n'êtes pas à l'aise avec une personne ou avec ce qu'elle vous dit, consultez quelqu'un d'autre. Il est important d'avoir une bonne relation avec toutes les personnes qui vous administrent des soins, et cela vaut autant en médecine traditionnelle qu'en médecine douce. Karen le résume très bien : « Qu'est-ce qu'on recherche et qu'est-ce qui est bon pour soi? Bien sûr, on veut des titres, des références. Mais on doit aussi écouter la voix intérieure qui nous dit si ça clique ou non avec quelqu'un. »

Réglementation des produits de santé naturels au Canada

Un grand nombre de thérapies complémentaires sont fondées sur l'utilisation de produits de santé naturels (PSN), ce qui comprend :

- les vitamines et les minéraux;
- les plantes médicinales;
- les remèdes homéopathiques;
- les remèdes traditionnels;
- les probiotiques (les « bonnes » bactéries);
- d'autres produits comme les acides aminés et les acides gras essentiels.

La Direction des produits de santé naturels, qui fait partie de Santé Canada, est chargée de voir à ce que les produits de santé

© Société canadienne du cancer, 2014

naturels soient bien préparés, sécuritaires et utiles, et qu'ils soient accompagnés d'un mode d'emploi. Pour certaines personnes, la seule mention du mot « naturel » sur une étiquette est un gage de sécurité. Or, il faut savoir que les produits de santé naturels, comme tous les remèdes, peuvent avoir des effets secondaires parfois sérieux. C'est pour cette raison que Santé Canada a fixé des règles qui s'appliquent à de nombreux produits de santé naturels – mais pas tous.

Sachez que la réglementation canadienne ne vise pas les produits de santé naturels achetés à l'étranger. Faites également preuve de prudence si vous faites affaire avec des pharmacies électroniques sur Internet, car les produits vendus ne sont pas nécessairement homologués par Santé Canada. Par ailleurs, Santé Canada ne régit ni les plantes ou herbes entières ni les produits préparés par les thérapeutes. Par exemple, si un naturopathe ou un praticien de la médecine chinoise traditionnelle vous prépare un mélange de plantes à boire sous forme d'infusion, ce produit n'est pas réglementé. Les produits qui échappent au contrôle de Santé Canada peuvent poser un problème d'innocuité, notamment pour les raisons suivantes :

- Un ingrédient peut être utilisé par erreur dans une préparation, ou la quantité de cet ingrédient peut varier d'un lot à l'autre.
- La préparation peut avoir été contaminée par des produits chimiques dangereux ou d'autres remèdes.
- La préparation peut avoir été mal entreposée, emballée ou étiquetée. Elle peut aussi être périmée et avoir perdu de son efficacité.

Un thérapeute peut vous suggérer de prendre des produits de santé naturels et vous les vendre directement. Vous pouvez aussi vous les procurer dans des pharmacies ou des magasins d'alimentation naturelle. Lorsque vous achetez un produit de santé naturel, assurez-vous qu'il porte soit un NPN (numéro de produit naturel), soit un DIN-HM (numéro de remède homéopathique). Ces numéros confirment que les produits ont été homologués par Santé Canada. En plus d'indiquer à quoi sert le produit, l'étiquette devrait aussi mentionner sa composition, la dose recommandée de même que toute réaction indésirable connue.

Sur son site Web, Santé Canada affiche une liste à jour des produits de santé naturels homologués et recense tous les avis de rappel et déclarations d'effet indésirable.

Si vous choisissez d'utiliser un produit de santé naturel :

- Assurez-vous de bien comprendre pourquoi vous utilisez le produit, de savoir pendant combien de temps vous le prendrez et de connaître les données scientifiques à l'appui du produit.
- Ne commencez à utiliser qu'un seul nouveau produit à la fois. De cette manière, si vous avez une mauvaise réaction, vous saurez quel produit en est responsable.
- Signalez tout effet indésirable ressenti à MedEffet Canada, un programme créé par Santé Canada pour la surveillance des réactions indésirables aux médicaments. Les réactions allergiques (éruptions cutanées, urticaire, symptômes d'asthme, etc.) figurent parmi les effets secondaires à signaler. Au besoin, demandez l'aide de votre médecin ou de votre thérapeute pour remplir la déclaration.
- Informez à la fois votre médecin et votre thérapeute de tout nouveau symptôme ou changement de votre santé.

© Société canadienne du cancer, 2014

Produits de santé naturels et traitement du cancer

> « À ma demande, ma radio-oncologue et ma naturopathe se sont parlé au téléphone. Ma radio-oncologue craignait que certains de mes suppléments n'atténuent les effets positifs de la radiothérapie. Elle a été formidable. Elle m'a dit : « Je vous donne mon avis, mais c'est à vous de décider. Il s'agit de votre traitement et de votre corps. Vous devez choisir ce qui est le mieux pour vous. » La naturopathe m'a dit exactement la même chose. J'ai finalement cessé de prendre les suppléments pendant la radiothérapie et j'ai recommencé à les prendre par la suite. ~ Tamara

Les produits de santé naturels peuvent avoir une interaction quelconque – parfois positive, parfois négative – avec les traitements traditionnels contre le cancer. Ils peuvent notamment :

- réduire ou accroître l'efficacité du traitement traditionnel;
- provoquer des effets secondaires toxiques ou au contraire atténuer les effets secondaires du traitement;
- altérer les résultats des analyses effectuées pour le suivi de la maladie.

Voilà pourquoi il importe, avant de prendre tout produit de santé naturel, d'en discuter d'abord avec votre médecin et votre thérapeute. Ils sauront vous dire si le produit que vous songez prendre est compatible avec votre traitement contre le cancer.

Certains médecins et chirurgiens recommandent à leurs patients d'arrêter de prendre tout produit de santé naturel avant l'intervention ou pendant le traitement afin de prévenir le risque d'interaction négative. D'autres n'ont pas d'objection à la prise de certains produits naturels. La décision finale vous revient. Ainsi, Karen a eu recours à des produits de santé naturels après – mais pas pendant – le traitement de son cancer du sein. « J'ai fait quelques recherches et il m'a semblé que la prise de suppléments pourrait être risquée pendant la chimiothérapie », explique-t-elle. Bryan, quant à lui, a consulté à la fois son oncologue et son naturopathe avant de prendre une décision. Il a choisi de prendre des produits naturels pendant sa chimiothérapie dans l'espoir de mieux supporter le traitement physiquement. « Je reçois des doses très fortes de médicaments, affirme-t-il, un jour ou deux après le traitement, j'ai déjà retrouvé presque toute ma forme. »

Si vous envisagez de prendre des produits de santé naturels pendant votre traitement, parlez-en à tous les membres de votre équipe soignante. Ils vous aideront à faire un choix sécuritaire et éclairé.

Qu'en est-il des suppléments de vitamines et de minéraux?

En général, la prise de doses standards de multivitamines et de minéraux sous forme de suppléments adaptés à votre groupe d'âge ne pose pas de problème, mais vérifiez quand même auprès de votre médecin pour vous assurer qu'il n'y voit pas d'inconvénient.

© Société canadienne du cancer, 2014

Thérapies complémentaires pour les personnes atteintes de cancer

Cette section de la brochure présente quelques-unes des thérapies complémentaires auxquelles les personnes atteintes de cancer ont le plus souvent recours. Vous y trouverez une description de la thérapie ainsi que de ses éventuels bienfaits. Nous indiquons également les contre-indications de certaines thérapies. Autant que possible, nous précisons les compétences ou la formation que doivent détenir les thérapeutes, de même que les organismes qui peuvent vous aider à trouver un praticien qualifié.

Il existe différentes façons de regrouper les thérapies complémentaires. L'hypnose et la méditation, à titre d'exemple, sont des formes de traitement qui mettent en lien l'esprit et le corps. Pour faciliter les choses, nous avons choisi de présenter les thérapies par ordre alphabétique plutôt que par type de traitement.

Ces thérapies ne soignent pas le cancer

À ce jour, les résultats des études n'ont pas encore démontré scientifiquement l'efficacité, pour traiter le cancer, de l'une ou l'autre des thérapies décrites ici. Nous vous les présentons, car certaines données indiquent qu'elles peuvent être bénéfiques si on les utilise en complément des traitements traditionnels contre le cancer.

Acupuncture

L'acupuncture est l'une des plus anciennes pratiques médicales encore en usage dans le monde. On l'utilise en Chine depuis plus de 2000 ans.

L'acupuncture est fondée sur la croyance que le *qi* (prononcé *tchi*), ou énergie vitale, circule partout dans le corps par un réseau de canaux appelés méridiens. Le *qi* affecterait la santé de chacun au niveau spirituel, affectif, mental et physique. L'acupuncture a pour but d'assurer la circulation fluide du *qi* dans l'ensemble du corps et donc de préserver le potentiel de vitalité de la personne. Les chercheurs occidentaux sont d'avis que l'acupuncture doit son efficacité au fait qu'elle permet la libération d'endorphines, des substances produites naturellement par le corps pour calmer la douleur et procurer une sensation de bien-être, et qu'elle stimule la réponse immunitaire de l'organisme.

Des études ont permis de constater que l'acupuncture peut aider à maîtriser les nausées et les vomissements provoqués par la chimiothérapie. Elle peut aussi favoriser le sommeil et atténuer certains types de douleur associée au cancer, les bouffées de chaleur, la sécheresse buccale due à la radiothérapie, la fatigue et l'anxiété.

La méthode d'acupuncture la plus courante consiste à introduire de très fines aiguilles jetables en acier inoxydable dans la peau à des endroits précis du corps. L'acupuncteur laisse les aiguilles en place pendant un certain temps, souvent durant plusieurs minutes. L'utilisation d'aiguilles stériles est particulièrement importante pour une personne atteinte de cancer, car son système immunitaire peut être affaibli par la chimiothérapie et la radiothérapie.

© Société canadienne du cancer, 2014

Les aiguilles employées en acupuncture sont très fines et ne provoquent habituellement pas de douleur au moment de l'insertion. Parfois, le sujet ressentira un léger pincement ou une sensation semblable à la piqûre d'un moustique. « J'ai eu des séances d'acupuncture avant et après chaque série de traitements de chimio, raconte Tamara. Oui, on le sent quand l'aiguille transperce la peau, mais on ne peut pas appeler ça de la douleur. » Si vous n'aimez pas les aiguilles, l'acupuncteur peut utiliser d'autres méthodes thérapeutiques, au moyen d'aimants ou de légers massages, par exemple.

L'acupuncture est généralement considérée comme sécuritaire. Cependant, si vous avez un faible nombre de globules blancs ou de plaquettes, il pourrait être plus prudent de vous abstenir. Il n'est pas conseillé non plus d'insérer des aiguilles au site d'une tumeur dans des membres affectés par le lymphœdème (enflure causée par une accumulation de lymphe).

Il est important de recourir à un acupuncteur qualifié, ayant déjà travaillé auprès de personnes atteintes de cancer. Plusieurs organismes nationaux, provinciaux et territoriaux fixent les normes de pratique de l'acupuncture au Canada et peuvent vous aider à trouver un thérapeute. L'acupuncture est réglementée dans plusieurs provinces et territoires.

Aromathérapie

L'aromathérapie consiste à utiliser des huiles essentielles, le plus souvent d'origine végétale, afin de modifier son humeur ou de favoriser le bien-être. Les huiles essentielles sont en général fortement concentrées et très odorantes. On les utilise dans différentes cultures depuis des milliers d'années à des fins hygiéniques, cosmétiques ou médicinales.

On croit que l'aromathérapie agit grâce aux récepteurs olfactifs situés dans le nez, lesquels envoient au cerveau des messages qui auront un effet sur la fréquence cardiaque, la pression artérielle et la respiration. Les huiles essentielles sont habituellement frictionnées sur la peau ou ajoutées à l'eau du bain. Elles peuvent aussi être inhalées si on en met quelques gouttes dans de l'eau bouillante, un diffuseur ou un humidificateur.

Il existe une grande variété d'huiles essentielles. Des données indiquent qu'elles peuvent aider à :

- réduire le stress, la tension et l'anxiété;
- procurer une sensation de calme et de bien-être;
- atténuer la douleur;
- soulager les nausées;
- favoriser le sommeil.

Par exemple, une inhalation d'huile à base de menthe poivrée, de gingembre et de cardamome peut soulager les nausées provoquées par les traitements de chimiothérapie et de radiothérapie. Certaines huiles sont toutefois contre-indiquées dans le cas de symptômes ou de problèmes de santé particuliers. D'autres pourront être déplaisantes pour certaines personnes ou même aggraver les nausées en raison de leur parfum puissant.

Bien qu'on rapporte quelques cas d'effets secondaires, notamment des réactions cutanées et des problèmes respiratoires, les huiles essentielles sont généralement inoffensives. Avant d'utiliser une huile, faites d'abord un essai sur une toute petite surface de peau pour vous assurer de l'absence de réaction. Les huiles essentielles pouvant être toxiques, on doit éviter de les ingérer.

La Fédération canadienne des aromathérapeutes de même que certaines organisations provinciales établissent des normes de pratique de l'aromathérapie. Si un aromathérapeute utilise l'appellation CAHP (pour *Certified Aromatherapy Health Professional*), cela signifie qu'il a suivi les cours et passé les examens écrits de la Fédération et qu'il est dûment accrédité.

© Société canadienne du cancer, 2014

Art-thérapie

Aussi appelée thérapie par les arts expressifs ou thérapie par les arts créatifs

> « Quand j'étais jeune, mes professeurs m'avaient dit que le dessin n'était pas pour moi parce je « dépassais » tout le temps. Et comme ma mère était maniaque de l'ordre, je ne faisais jamais de bricolage ni quoi que ce soit de créatif. Beaucoup plus tard, je me suis retrouvée dans une séance d'art-thérapie. Je me revois, assise à la table sur laquelle il y avait une multitude de crayons, de tubes de couleur et de fournitures d'arts plastiques. La thérapeute m'a tendu un morceau d'argile à modeler et m'a dit : « Prends ça. Ferme les yeux, sens l'argile entre tes mains et fais-en quelque chose. » J'ai paniqué. Tous les autres étaient en train de créer quelque chose et moi, je tenais cette boule d'argile qui durcissait de plus en plus. J'ai regardé la thérapeute et je lui ai dit : « Je ne peux pas. » Elle m'a répondu : « Il y a une balle. Sculpte la balle. » Les 15 minutes qui ont suivi ont été pénibles, mais peu à peu la balle a pris une forme ovale pour finalement devenir un œuf. J'y ai ensuite gravé des craquelures, je l'ai peint, j'ai fixé des plumes sur le dessus et cet œuf est devenu le symbole de ma renaissance. Cette expérience m'a donné l'élan dont j'avais besoin pour continuer. ~ Karen

L'art-thérapie repose sur l'idée que la créativité peut avoir un effet thérapeutique et que l'expression de la peur, de l'anxiété ou des émotions refoulées peut aider à réduire le stress. L'art-thérapie peut vous permettre, à vous-même comme à vos proches aidants, de mieux faire face aux émotions suscitées par le cancer. Cette technique s'avère également très utile pour les personnes qui ont de la difficulté à verbaliser leurs états d'âme.

De nombreux hôpitaux et centres de traitement offrent désormais des séances d'art-thérapie. L'art-thérapeute vous encouragera à exprimer vos sentiments ou vos émotions comme la peur, la colère ou l'isolement au moyen de la peinture, du dessin, de la sculpture ou d'autres formes d'art. L'œuvre ainsi créée est un moyen d'entrer en contact avec votre ressenti pour éventuellement mettre des mots sur les émotions qui vous habitent et mieux les apprivoiser.

L'Association canadienne d'art thérapie et plusieurs associations provinciales fixent les normes de pratique des art-thérapeutes.

Biofeedback (rétroaction biologique)

Le biofeedback (ou rétroaction biologique) est une forme de thérapie du corps et de l'esprit qui a pour but d'améliorer la qualité de vie. Elle consiste à mesurer, à l'aide d'appareils simples, certaines fonctions organiques comme la fréquence cardiaque, la pression artérielle, la température, la transpiration et la tension musculaire. Avec le temps, le biofeedback peut vous apprendre à mieux maîtriser ces fonctions et à atténuer du même coup les symptômes de douleur ou de stress, entre autres.

Lors d'une séance de biofeedback, des électrodes sont fixées sur la peau afin de mesurer les signaux physiologiques. (Cette procédure est tout à fait sans douleur.) Le thérapeute peut alors travailler avec vous au moyen de différentes techniques de relaxation comme la respiration profonde, la relaxation musculaire progressive (qui consiste à contracter puis à relâcher différents groupes musculaires), l'imagerie mentale dirigée ou la méditation de pleine conscience. Le dispositif de rétroaction biologique permet de constater immédiatement l'effet de la technique utilisée pour modifier les réactions de votre corps.

Le biofeedback peut améliorer l'efficacité de vos exercices de raffermissement musculaire. Les recherches ont permis de constater que cette technique aide à rétablir les fonctions urinaire et intestinale (continence) après une intervention chirurgicale et à soulager certains types de douleur chronique. Le biofeedback peut également atténuer le stress et aider à se détendre.

Si vous décidez d'utiliser cette forme de thérapie à la maison, il est important de faire appel à un professionnel qualifié qui vous apprendra à manipuler les appareils et à interpréter les

© Société canadienne du cancer, 2014

résultats, et qui continuera à vous suivre de près. Les thérapeutes en biofeedback sont accrédités par la Biofeedback Certification International Alliance (BCIA).

Hypnose

L'hypnose est un état d'« hyperconcentration détendue » qui permet à un thérapeute d'intervenir en formulant des suggestions positives. Il s'agit d'une approche thérapeutique acceptée d'un point de vue médical et qui peut être pratiquée sous différentes formes.

Au cours d'une séance d'hypnose, l'hypnothérapeute vous entraîne dans un état de profonde relaxation jusqu'au point où vous vous sentez détaché – mais toujours conscient – de ce qui se passe autour de vous. Par la suggestion, le thérapeute peut alors vous venir en aide de différentes manières, par exemple pour mieux maîtriser certains symptômes ou pour modifier des comportements.

Plusieurs études ont permis de constater que l'hypnose peut avoir un effet bénéfique sur l'anxiété, la dépression et l'humeur chez les personnes atteintes de cancer. L'hypnose et la relaxation peuvent aussi aider à soulager la douleur et à réduire les nausées et les vomissements liés à la chimiothérapie.

L'hypnose peut provoquer certains effets secondaires (fatigue, anxiété, confusion, évanouissements, étourdissements) qui sont la plupart du temps de courte durée. Des réactions plus graves sont également possibles, comme des crises épileptiques, des troubles psychologiques persistants et le rappel de souvenirs d'un traumatisme antérieur. Il est important de s'adresser à un hypnothérapeute professionnel ayant suivi une formation poussée dans le domaine.

Au Canada, on peut obtenir de l'information au sujet de l'hypnose et des praticiens qualifiés auprès de l'Association des hypnothérapeutes cliniciens enregistrés (ARCH) et de la Fédération canadienne d'hypnose clinique.

Imagerie mentale dirigée

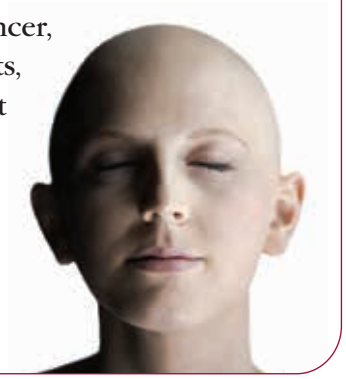
Aussi appelée visualisation

> « La visualisation aide à créer un espace entre soi et l'environnement du cancer dans lequel on est plongé. Il peut être très utile, surtout si on est novice dans la pratique de la méditation, d'être accompagné par la voix de quelqu'un qui nous guide et qui nous aide à demeurer présent et concentré. ~ Karen

L'imagerie mentale dirigée est une forme de thérapie du corps et de l'esprit. Elle consiste à fermer les yeux et à imaginer des situations, des sons, des odeurs ou d'autres sensations pour aider le corps à se détendre, ou encore pour améliorer la santé et le bien-être. Il est possible d'effectuer cet exercice seul ou en présence d'un thérapeute qui vous dirige tout au long de la séance. Vous pouvez également trouver différents guides audio sur Internet et les télécharger.

Il existe plusieurs types d'imagerie mentale dirigée. Les personnes atteintes de cancer appliquent fréquemment une technique où elles visualisent leur corps en train de livrer bataille au cancer pour en ressortir victorieux à la fin du combat. Une autre méthode consiste à associer une couleur au stress ou à l'anxiété (par exemple le rouge) pour ensuite imaginer la couleur d'un état de détente ou de calme (par exemple le bleu).

Des études ont révélé que la visualisation peut réduire la tension, le stress et la fatigue. Elle peut aussi atténuer certains effets secondaires des traitements contre le cancer, notamment les nausées et les vomissements, de même que l'anxiété et la douleur durant les procédures médicales.



© Société canadienne du cancer, 2014

Massothérapie

Aussi appelée massage thérapeutique

« À la suite de complications lors de la radiothérapie, j'ai vécu un pénible épisode de zona; le massage a grandement soulagé la douleur que j'éprouvais dans les jambes. ~ Tamara

Le massage est un traitement des muscles et des tissus mous du corps. De plus en plus de professionnels de la santé considèrent le massage comme une thérapie complémentaire bénéfique. Certaines données indiquent que le massage peut aider les personnes atteintes de cancer, tant physiquement que sur le plan affectif. D'après la recherche, le massage peut atténuer le stress, l'anxiété, les nausées, la douleur, la fatigue et les troubles du sommeil (insomnie). Il aide aussi à soulager les muscles raides et endoloris, les maux de tête et les douleurs lombaires, et peut faciliter la circulation sanguine dans tout le corps. Pour bien des gens, le massage est synonyme de détente.

Il existe de nombreux types de massage, notamment la réflexologie, le massage des tissus profonds et le massage lymphatique. Les techniques peuvent être pratiquées seules ou en combinaison; il y a toutefois certaines contre-indications. Le massage des tissus profonds, par exemple, est à éviter si vous souffrez d'ostéoporose, avez des troubles de saignement, êtes atteint d'un cancer qui s'est propagé aux os (métastases osseuses) ou avez éprouvé des problèmes au niveau des os durant votre traitement.

Demandez à votre médecin ou à un massothérapeute agréé quel type de massage vous pouvez recevoir sans danger, considérant le type de cancer dont vous êtes atteint. La plupart des provinces et territoires disposent de mécanismes d'accréditation des massothérapeutes. Il est important de retenir les services d'un massothérapeute agréé qui possède de l'expérience dans les cas de cancer. Tamara, par exemple, a fait appel à un massothérapeute agréé ayant suivi une formation spéciale en drainage lymphatique chez les personnes atteintes de cancer.

Méditation

« La méditation a ceci de bon qu'elle permet d'être pleinement dans le moment présent au lieu d'être tiraillé entre le passé et l'avenir. Méditer, c'est apprendre à laisser aller tout ce qui n'est pas nécessaire ou utile à ce moment même. ~ Anne Pitman (coordonnatrice des soins intégrés et thérapeute en yoga)

La méditation est une approche qui permet à la fois de détendre le corps et d'apaiser l'esprit. Elle consiste à fixer toute son attention sur un élément précis et à prendre conscience des pensées qui nous distraient pour ensuite les laisser aller. Pour ce faire, on peut se concentrer sur sa respiration, répéter certains mots ou groupes de mots (mantra), ou diriger son attention vers un objet.

La méditation peut contribuer à réduire l'anxiété, le stress ou la pression artérielle. Elle peut favoriser un meilleur sommeil et aider à composer avec la douleur chronique. Elle permet aussi d'améliorer la qualité de vie et d'avoir le sentiment de mieux maîtriser la situation. « Ça m'aide à retrouver mon calme lorsque mes pensées s'emballent », affirme Karen, qui a commencé à méditer après avoir reçu un diagnostic de cancer.

Il existe différents types et styles de méditation. On peut la pratiquer en position assise ou couchée. Certaines techniques conjuguent méditation et mouvement, par exemple le tai-chi, le qi gong et la marche méditative. La méditation de pleine conscience exige de centrer son attention sur l'instant présent, sans porter de jugement et sans chercher à changer les choses. Cette approche peut aider à mieux faire face à la douleur ou au stress.

La méditation peut être autodirigée ou guidée par des professionnels compétents (professeurs de yoga, thérapeutes, psychologues, psychiatres ou autres intervenants en santé). On peut méditer seul ou en compagnie d'autres personnes; de nombreux centres communautaires et studios de yoga offrent des activités de méditation en groupe. Votre centre d'oncologie organise peut-être des groupes où l'on pratique la méditation ou le contrôle du stress par la pleine conscience.

© Société canadienne du cancer, 2014

Les problèmes associés à la méditation sont rares; certaines personnes peuvent toutefois se sentir désorientées ou anxieuses après en avoir fait l'expérience. Demandez conseil à votre médecin avant d'entreprendre toute forme de méditation qui demande des mouvements articulaires et musculaires comme le qi gong ou les arts martiaux.

Musicothérapie

La musicothérapie fait appel à la créativité pour favoriser la guérison et améliorer la qualité de vie. Elle n'exige aucun talent ou expérience préalable en musique. Lors d'une séance de musicothérapie, vous écouterez de la musique ou utiliserez des instruments sous la supervision d'un musicothérapeute. Cette forme de thérapie, en plus de fournir un moyen d'exprimer et de gérer des émotions, peut aider à soulager certains symptômes physiques. La musicothérapie en groupe permet en outre d'entrer en contact avec d'autres personnes qui vivent une expérience semblable.

La recherche indique que la musicothérapie peut aider à atténuer la douleur et à soulager les nausées et les vomissements provoqués par la chimiothérapie. Elle peut aussi apaiser le stress et procurer une sensation générale de bien-être. D'après certaines études, la musicothérapie réduirait la fréquence cardiaque, la pression artérielle et le rythme respiratoire par la réaction mentale et physique au rythme de la musique.

Vous pourrez obtenir les coordonnées d'un musicothérapeute accrédité (MTA) auprès de l'Association de musicothérapie du Canada.

Naturopathie

La naturopathie est une méthode de soins qui fait appel à la capacité du corps à se guérir lui-même. Il s'agit d'une approche holistique, c'est-à-dire qu'elle considère la personne dans sa globalité plutôt que de mettre l'accent sur sa maladie.

La pratique des docteurs en naturopathie (N.D.) allie les connaissances scientifiques modernes aux thérapies traditionnelles et naturelles. Ces professionnels ont suivi une formation diversifiée portant entre autres sur la phytothérapie, la nutrition clinique, la médecine traditionnelle chinoise, la massothérapie et l'acupuncture. Un docteur en naturopathie peut faciliter la coordination de vos thérapies complémentaires et en discuter avec votre médecin et d'autres praticiens.

Les docteurs en naturopathie peuvent aussi porter le nom de naturopathes, mais ce titre n'étant pas réglementé, des thérapeutes ayant suivi une formation différente peuvent s'en réclamer. C'est pourquoi il importe de vous informer des antécédents du praticien que vous consultez.

Au Canada, les docteurs en naturopathie doivent suivre un programme d'études de quatre ans à temps plein. Certains d'entre eux possèdent une formation, des connaissances et une expérience supplémentaires en soins du cancer. Ces praticiens peuvent utiliser le titre de FABNO (*Fellow to the American Board of Naturopathic Oncologists*).

La naturopathie fait l'objet d'une réglementation dans plusieurs provinces et territoires canadiens. Pour trouver un praticien professionnel, adressez-vous à l'association des naturopathes de votre province ou territoire ou à l'Association canadienne des docteurs en naturopathie.

© Société canadienne du cancer, 2014

Tai-chi

Le tai-chi est une approche thérapeutique corps-esprit. Cet art martial chinois des temps anciens associe des mouvements corporels à des exercices de méditation et de respiration en vue d'améliorer la santé et le bien-être. Bon nombre de praticiens sont d'avis que le tai-chi favorise une meilleure circulation de l'énergie, le *qi*, dans l'ensemble de l'organisme.

Comme la plupart des exercices d'intensité modérée, le tai-chi contribue à améliorer le tonus musculaire, l'agilité et la souplesse. Les exercices de respiration, quant à eux, aident à réduire le stress. Des résultats de recherche préliminaires indiquent que la pratique du tai-chi influence positivement la qualité de vie des survivantes du cancer du sein.

Le tai-chi est accessible aux gens de tous âges, car il s'agit de mouvements doux et peu exigeants physiquement. Si toutefois vous éprouvez des problèmes musculaires ou osseux, consultez d'abord votre médecin.

Thérapies énergétiques

Aussi appelées médecine énergétique

Les thérapies énergétiques ciblent les champs d'énergie qui, supposément, circulent à l'intérieur et autour du corps. Elles s'appuient sur une théorie voulant que l'altération de ces biochamps, par une légère pression ou par le positionnement des mains dans leur trajectoire, peut avoir un effet sur la guérison et le bien-être.

Le toucher guérisseur, le Reiki et le toucher thérapeutique sont les formes de thérapies énergétiques les plus courantes. Elles sont utilisées surtout pour soulager les symptômes du cancer ou les effets secondaires des traitements comme l'anxiété, la fatigue, la douleur de même que les nausées et les vomissements. Karen a choisi de participer à des séances de toucher thérapeutique offertes à son centre d'oncologie. « On est allongé, tout habillé, et le thérapeute déplace ses mains au-dessus et autour de notre corps, décrit-elle. Je sentais chaque fois une immense sensation de calme et d'apaisement m'envahir, si bien que j'étais dans un état d'esprit positif au moment de recevoir mes injections de chimiothérapie. »

Les thérapies énergétiques sont généralement considérées comme inoffensives et peu d'effets secondaires ont été signalés. Les praticiens de ces thérapies ne sont soumis à aucune réglementation au Canada.

© Société canadienne du cancer, 2014

Yoga

« J'ai trouvé un très bon professeur de yoga restaurateur. Même si je n'avais aucune expérience, que je n'étais pas du tout en forme et que je venais tout juste de terminer mes traitements, ça a été un bon moyen pour moi de bouger, de reprendre des forces et de me sentir plus à l'aise dans mon corps. Jusque là j'avais toujours vécu « dans ma tête »; le yoga m'a aidée à réconcilier mon corps et mon esprit. Ce fut un véritable cadeau du ciel. ~ Karen

Le yoga est une forme d'exercice qui comporte une série d'étirements et de postures, d'exercices de respiration et de périodes de méditation. Les formes de yoga sont très multiples. Celles qui conviennent plus particulièrement aux personnes atteintes de cancer sont le hatha yoga (une combinaison de postures faciles en position debout, assise et allongée) et le yoga restaurateur (en grande partie des postures où on utilise des accessoires comme des traversins, des oreillers et des blocs pour soutenir le corps). Un professeur de yoga certifié sera en mesure de vous suggérer – en fonction de votre état – des étirements doux, des postures un peu plus difficiles, ou de simples exercices de respiration et de méditation.

Certaines études ont révélé que le yoga apporte des bienfaits aux personnes atteintes de cancer qui éprouvent des troubles du sommeil. D'autres recherches indiquent que le yoga peut s'avérer utile pour normaliser la pression artérielle, la fréquence cardiaque, la respiration, le métabolisme et la température corporelle. Tout cela peut avoir un effet positif sur votre forme physique, votre souplesse et votre bien-être, en plus de vous procurer une sensation de détente.

Consultez votre médecin avant d'entreprendre toute forme de thérapie comportant des mouvements des articulations et des muscles auxquels vous n'êtes pas habitué. La pratique de formes de yoga très dynamiques n'est probablement pas indiquée si vous avez des métastases osseuses et êtes sujet aux fractures. Le yoga chaud (bikram), une variante de yoga très intense qui se déroule dans une pièce surchauffée (au moins 40 degrés Celsius), pourrait ne pas convenir aux personnes qui sont traitées pour un cancer ou qui courent un risque de lymphœdème.

La Canadian Yoga Alliance établit les normes de formation pour les élèves et les professeurs de yoga. Recherchez un professeur qui a une expérience de travail avec les personnes atteintes de cancer.

© Société canadienne du cancer, 2014

En résumé

« Les soins habituels contre le cancer sont totalement axés sur la maladie et le traitement. Et je suis extrêmement reconnaissante d'avoir bénéficié de tels soins. En même temps, il existe une foule de connaissances où l'on peut puiser pour aider le corps à combattre la maladie et à demeurer le plus possible en santé. Pourquoi ne pas réunir le meilleur de ces deux mondes? ~ Tamara

L'engagement dans une thérapie complémentaire pour traiter un cancer est d'abord et avant tout un cheminement personnel. L'essentiel est de trouver une thérapie qui répond à vos besoins, en fonction du temps et de l'énergie que vous êtes prêt à investir, ainsi qu'un thérapeute en qui vous avez confiance.

N'oubliez pas que vos besoins peuvent changer avec le temps. Faites le point périodiquement en vous questionnant sur l'efficacité des thérapies que vous avez choisies. Vous voudrez peut-être essayer autre chose ou mettre un terme à une thérapie qui ne vous semble plus utile ou appropriée. Au besoin, demandez l'aide de votre médecin ou de vos thérapeutes afin d'éclairer vos décisions. Les données probantes sur les thérapies complémentaires sont en constante évolution et il est important de vous tenir au courant des plus récents développements de la recherche.

Même une fois votre traitement traditionnel terminé, vous aurez peut-être envie de continuer à suivre votre thérapie complémentaire. Certaines personnes qui font l'expérience d'une thérapie à l'occasion d'un cancer découvrent qu'elles peuvent encore en tirer profit au-delà de la maladie.

« Ce fut une période de découverte et d'ouverture à de nouvelles choses. Et ces expériences m'ont fait du bien – comme si elles me ramenaient à moi-même dans toute ma personne, et pas juste comme quelqu'un qui est atteint de cancer. Les thérapies complémentaires m'ont tout simplement mise sur la voie d'une meilleure qualité de vie. ~ Karen

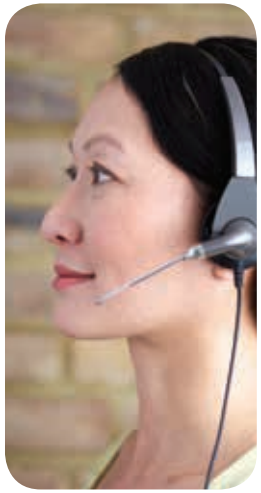
Ressources

Société canadienne du cancer

La Société canadienne du cancer lutte contre le cancer en faisant tout ce qu'elle peut pour le prévenir, pour sauver des vies et pour soutenir les personnes touchées par cette maladie.

Tous nos services sont gratuits et confidentiels.

Obtenir l'information dont vous avez besoin



Nos spécialistes en information dûment formés prennent le temps nécessaire pour répondre à vos questions par téléphone et par courriel. Si vous avez besoin d'information dans une autre langue que le français, des interprètes peuvent vous en fournir. Nous avons l'information qu'il vous faut sur différents sujets :

- prise en charge des effets secondaires;
- problèmes d'ordre sexuel;
- nutrition;
- recherche d'associations de thérapeutes.

Grâce à notre *Répertoire des services à la communauté*, nous pouvons vous aider à trouver dans votre localité des services et programmes offerts par la Société canadienne du cancer et d'autres organismes.

Nous disposons de ressources sur un vaste éventail de sujets liés au cancer, en version imprimée et en ligne. Les publications suivantes pourraient vous êtes utiles :

Chimiothérapie et autres traitements médicamenteux : Guide pratique

Radiothérapie : Guide pratique

© Société canadienne du cancer, 2014

Soulager la douleur : Guide à l'intention des personnes atteintes de cancer

Sexualité et cancer

Faire face au cancer : Un guide à l'intention des personnes atteintes de cancer et de leurs aidants

Remarque : Les titres des futures versions de ces brochures pourront être différents.

Parler à quelqu'un qui est passé par là

Vous êtes touché par le cancer et aimeriez parler à une personne qui a vécu une expérience semblable à la vôtre? Nous pouvons vous mettre en contact avec un bénévole en mesure de vous écouter, de vous apporter de l'espoir, de vous encourager et de vous suggérer des moyens de faire face au cancer – à partir de son expérience en tant que « personne qui est passée par là ».

Pour pouvoir échanger avec quelqu'un en ligne, joignez-vous à notre cybercommunauté, ParlonsCancer.ca. En plus de discussions et de groupes susceptibles de vous intéresser, vous y trouverez des gens bienveillants et du réconfort.

Pour joindre la Société canadienne du cancer :

- Appelez-nous sans frais du lundi au vendredi au **1 888 939-3333** (ATS : 1 866 786-3934). Des services d'interprètes sont offerts aux personnes s'exprimant dans d'autres langues que le français ou l'anglais.
- Envoyez un courriel à **info@sic.cancer.ca**
- Visitez **cancer.ca**
- Communiquez avec le bureau local de la Société canadienne du cancer.

Suggestions de sites Web

Santé Canada

www.hc-sc.gc.ca

Rechercher > **Produits de santé naturels homologués**

Rechercher > **Avis MedEffet**

National Cancer Institute (en anglais)

www.cancer.gov

Rechercher > **Complementary and alternative medicine**

National Center for Complementary and Alternative Medicine (en anglais)

www.nccam.nih.gov

Memorial Sloan-Kettering Cancer Centre (en anglais)

www.mskcc.org

Rechercher > **Integrative medicine**

© Société canadienne du cancer, 2014

Bureaux divisionnaires de la Société canadienne du cancer

Colombie-Britannique et Yukon
565, 10e Avenue Ouest
Vancouver, BC V5Z 4J4
604 872-4400
1 800 663-2524
inquiries@bc.cancer.ca

Alberta/T.N.-O.
325, Manning Road NE, bureau 200
Calgary, AB T2E 2P5
403 205-3966
info@cancer.ab.ca

Saskatchewan
1910, rue McIntyre
Regina, SK S4P 2R3
306 790-5822
ccssk@sk.cancer.ca

Manitoba
193, rue Sherbrook
Winnipeg, MB R3C 2B7
204 774-7483
info@mb.cancer.ca

Ontario
55, avenue St. Clair Ouest, bureau 500
Toronto, ON M4V 2Y7
416 488-5400

Québec
5151, boul. de l'Assomption
Montréal, QC H1T 4A9
514 255-5151
info@sic.cancer.ca

Nouveau-Brunswick
C. P. 2089
133, rue Prince William
Saint John, NB E2L 3T5
506 634-6272
ccsnb@nb.cancer.ca

Nouvelle-Écosse
5826, rue South, bureau 1
Halifax, NS B3H 1S6
902 423-6183
ccs.ns@ns.cancer.ca

Île-du-Prince-Édouard
1, rue Rochford, bureau 1
Charlottetown, PE C1A 9L2
902 566-4007
info@pei.cancer.ca

Terre-Neuve et Labrador
C. P. 8921
Daffodil Place
70, Ropewalk Lane
St. John's, NL A1B 3R9
709 753-6520
ccs@nl.cancer.ca

Notes

© Société canadienne du cancer, 2014

Notes

Nous aimerions connaître votre opinion

Envoyez-nous un courriel à reactionpublications@cancer.ca si vous avez des commentaires ou des suggestions pour nous aider à rendre cette brochure plus utile à tous nos lecteurs.

Ce que nous faisons

La Société canadienne du cancer lutte contre le cancer :

- en faisant tout son possible pour prévenir le cancer;
- en subventionnant la recherche pour déjouer le cancer;
- en fournissant des outils aux Canadiens touchés par le cancer, en les informant et en leur apportant du soutien;
- en revendiquant des politiques gouvernementales en matière de santé pour améliorer la santé des Canadiens;
- en motivant les Canadiens à se joindre à ses efforts dans la lutte contre le cancer.

Pour obtenir de l'information à jour sur le cancer, sur nos services ou pour faire un don, communiquez avec nous.

Société canadienne du cancer
Canadian Cancer Society

1 888 939-3333 | cancer.ca
ATS 1 866 786-3934

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée : *Thérapies complémentaires : Guide pratique*. Société canadienne du cancer, 2014.

© Société canadienne du cancer, 2014 | Imprimé en mai 2015 | 313-143